

Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

Занятие 4

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ».

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

ЗАДАНИЕ 1. ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Проверку домашнего задания можно организовать как конкурс на самую удивительную историю. Главное, чтобы те, кто рассказывают свои истории, не только говорили, но и показывали, как они удивлялись.

УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ»

Группа делится на четыре команды. Упражнение выполняется в несколько этапов. На каждом этапе играющие получают отдельную инструкцию.

1. *Мы все привыкли аплодисментами выражать свое отношение к тому, что делается на массовых выступлениях. Выступление любимых артистов сопровождается гром аплодисментов. А ведь от каждого зрителя исходит всего один хлопок! Если мелодия захватывает зрителя, они сопровождают ее хлопками в ритме музыки. Сейчас у нас будет музыкально-танцевальный конкурс.*

2. *Теперь каждая группа договаривается, какое произведение она будет исполнять. На согласование одна минута.*

3. *Теперь предлагаем всем танцевальным группам выступить со своими произведениями. Если выступление зрителям нравится, то они выражают свое отношение хлопками в ритме танца, а в конце выступления просто силой аплодисментов.*

4. *А теперь суперсоревнование. Две команды одновременно исполняют свой танец, а остальные будут зрителями (затем зрители и исполнители меняются местами). У исполнителей есть одна минута, чтобы согласовать танец. Зрители выражают свои симпатии, хлопая в ритме наиболее понравившегося танца.*

Подводя итоги конкурса, следует обратить внимание на то, что легче было поддерживать те группы, которые двигались более согласованно и участники

которых смогли попасть |в общий ритм.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕЧАЛЬ»

Показывается пиктограмма печали (см. приложение). Учащиеся отвечают на вопросы:

◆ *По каким признакам мы определяем, что это изображение печали или огорчения?*

◆ *Есть ли, кроме мимики лица, другие признаки, по которым мы определяем печаль или огорчение?*

После ответов на вопросы проводится конкурс на самое печальное лицо.

После того как подведены его итоги, следует напомнить детям о том, что если мы хотим показать признаки того или иного состояния, легче всего это сделать, вызвав в себе это состояние. Например, вспомнить что-нибудь печальное.

УПРАЖНЕНИЕ «ИГРЫ С ВНУТРЕННЕЙ БЕСКОНЕЧНОСТЬЮ»

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

Инструкция:

1. *Пройдите по кругу, как ходит гордый жираф.*
2. *Сядьте, как змея, которую напугали.*
3. *Сядьте так, как сидит Золушка, которую не пустили на бал.*

ЗАДАНИЕ 2. «ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПЕРЕСКАЗ»

Методика проведения упражнения описана выше. Для пересказа предлагается отрывок из рассказа Л. Кассиля «Есть на Волге утес». Чтобы учащимся легче было понять смысл отрывка, необходимо коротко пересказать содержание рассказа: *«В одном небольшом приволжском городе жил пожилой человек, которого знали все мальчишки. Он часто бывал в порту и встречал пароходы и много играл с мальчишками, знал огромное количество интересных историй. Но у него был очень слабый, хриплый голос, поэтому все давно забыли его настоящее имя и звали его Граммофон. Однажды Граммофон гулял в парке и услышал, как учительница пения репетирует с детским хором песню “Есть на Волге утес”. Он подошел к хору, и у них начался разговор...»*

Но тут Граммофон сам подошел к сцене. Высокая эстрада была ему по грудь.

— Извините, если препятствовал, — засипел он, — только песня эта очень мне известная, я лично ее очень сильно принимаю на сердце. И если позволите, имею замечание...

— Ну, ну? — снисходительно и терпеливо сказала Клавдия Петровна. — Вот второе колено надо не так. Песня эта волжская, старинная, хоть, говорят, слова в ней и письменного сочинения. Но музыку теперь неверно поют, не по-волжски оборот дают. Тут, где «на вершине его не растет ничего» поется, надо вот чуток голосом скинуть.

Граммофон пытался что-то пропеть, но захрипел, лицо его налилось, он беспомощно махнул рукой.

— Не имею нынче, чем показать, не могу давать примеру. А бывало, поверите ли, товарищ руководительница, можете стариков, которые есть еще живы, спросить, — никто так этот утес не исполнял.

— Ну, хорошо все это, — недоверчиво глядя на него, проговорила учительница. — Вы пели по-своему, а нам уж не мешайте петь по-нашему. Гак и условимся.

— Это Граммофон! Он всегда такой чудной, — сказала одна из девочек.

— Да, Граммофон! — И старик выпрямился. — Так и умру Граммофоном.

А вот почему, спрашивается, Граммофон? Было время — Громобоем звали. Вам хорошо, вас учат всему, вы ноты знаете, а я вот... Меня за это самое «Есть на Волге утес» купец Хребтюков Максим Евграфович в Питер возил. Обещал в консерваторию определить. У меня голос был на всеобщее изумление. Верьте не верьте — правда. Но только что из этого получилось? Застряли мы в Москве. Купцы, рестораны... А хозяин меня возит, хвастается мной. Вот, мол, бурлака привез, неслыханный голос имеет. Тогда только мода пошла на граммофоны. Привез меня Хребтюков куда-то, говорит: «Запишите его для машины». Подставили мне какую-то трубу, ну пропел я в нее «Утес» да еще бурлацкую нашу «Дубинушку». Сделали нам пробную пластинку. Послушал я ее и сам удивился своему голосу. А Хребтюков велел только три пластинки отлить — одну мне подарил, а две себе взял. Меня уж в то время переманивать стали другие купцы. Один с лесных пристаней был, Костырин. И тут — уж не знаю как напоили меня как-то молодчики-приказчики этого Костырина, хватил я какой-то едучей кислоты, вроде купороса. Все горло спалил. Вот и повредили мне голос. С тех пор и живу Граммофоном...

ВОПРОСЫ К ОБСУЖДЕНИЮ

- ◆ *Какие чувства испытывал рассказчик?*
- ◆ *Как эти чувства выражались?*
- ◆ *Какие чувства испытывали вы при слушании? При пересказе? Отличались ли эти чувства, если да, то почему?*

УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА»

Методика проведения упражнения описана в предыдущих занятиях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Для выполнения этого задания группа делится на три-четыре команды. К следующему занятию команды выбирают литературное произведение (песню, стихотворение), в котором по сюжету герой испытывает разные чувства, и готовят по этому произведению маленькую инсценировку.

РЕФЛЕКСИЯ:

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом (о своих товарищах)?